



••••• FICHE DE POINTAGE DE LA SEMAINE 2 •••••

TÂCHE	NOMBRE DE POINTS PAR JOUR						
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Optez pour un repas sans viande. 10 points							
Essayez un nouvel exercice. 10 points							
Bougez plus. 15 points							
Mangez des aliments colorés. 15 points							
Faites quelque chose pour vous-même. 15 points							
Créez un budget. 20 points							
Lisez pour connaître vos objectifs. 20 points							
Mangez des aliments entiers pendant toute une journée. 20 points							

